

MEGAN DEVINE

# Es ist okay, wenn du traurig bist



EIN  
TRAUER-  
JOURNAL

**mvgverlag** 

© 2021 des Titels »Es ist okay, wenn du traurig bist« von Megan Devine (ISBN 978-3-7474-0325-9) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## EINLEITUNG

# Wegweiser durch dieses Buch (und deine Trauer)

**W**ir haben da diese Vorstellung, es gebe bei der Trauer nur zwei Optionen: Du kannst sie überwinden, dich durchkämpfen, bis sie vorbei und »erledigt« ist und du wieder glücklich bist. Oder du bleibst in deiner Trauer stecken, wie in einen dunklen Raum eingesperrt, allein, in Lumpen gehüllt, in einer Ecke vor dich hin stierend.

Wir betrachten Trauer als eine Art Test für das menschliche Herz, den es bestehen oder auch nicht bestehen kann.

Angesichts all der allgemeinen Ratschläge, wie man seinen Trauer-Schmerz lindern, die Vergangenheit hinter sich lassen und die Kraft des positiven Denkens nutzen kann, scheint es fast, als betrachte jeder die Trauer als Problem, das gelöst werden muss. Leider ist es aber kein bisschen hilfreich, wenn man Trauer wie eine Krankheit behandelt. Trauer ist kein Problem, das gelöst werden muss. Sondern eine Erfahrung, die ertragen werden muss.

Wer seine Trauer überleben will, muss Wege finden, sich mit ihr »anzufreunden« und zwischen den beiden Extremen »Alles ist schon wieder besser« und »Ich bin hoffnungslos verdammt« zu leben. Es geht nicht darum, den Verlust verschwinden zu lassen, sondern man braucht Werkzeuge, um sich innerhalb des erlittenen Verlusts wieder ein Leben aufzubauen.

So unmöglich das jetzt scheinen mag, du kannst deine Trauer überleben. Es wird nicht leicht, diese Zeit wird nicht immer aus Sonnenschein und Lächeln bestehen. Alles, was ich in diesem Arbeitsbuch anbiete, soll dir dabei helfen, eine Beziehung zu deiner Trauer aufzubauen. Du wirst lernen, sie zu ertragen, und vor allem, sanft zu dir selbst zu sein – angesichts all dessen, was du durchgemacht hast.

## SO FUNKTIONIERT ES

In diesem Tagebuch darfst du die Wahrheit über deine Trauer festhalten – die ganze Wahrheit. Hier darf sich deine Trauer ausbreiten, Form annehmen, und so laut, lange, schlimm, schmerzhaft, melancholisch, traurig und süß sein, wie sie nur mag, ohne dass gleich jemand versucht, alles schönzufärben oder dich aus deiner Trauer zu reißen. Hier kannst du auch die schönen Aspekte festhalten und Dinge ausprobieren, die dir helfen, deine Trauer ein wenig besser zu ertragen, und sei es auch nur das winzigste bisschen. Auf dem Papier ist alles willkommen.

Dieses Buch wird dich anregen, deine Gedanken niederzuschreiben oder zu zeichnen (wobei die Anregungen weit über das abgedroschene »Erzähl uns von der Beerdigung« hinausgehen). Außerdem findest du darin aufmunternde Botschaften von Leidensgenossen – die sich hirnlose »Kopf hoch«-Sprüche sparen. Dieses Buch enthält Checklisten, Comics zum Selbst-Ausfüllen, geheime Liebesbotschaften, die du schreiben sollst, und praktische Karten zum Selbstgestalten, um wohlmeinende Freunde und Angehörige auf den rechten Weg zu führen. Es gibt sogar einen Abschnitt mit Skripten für peinliche Gesprächssituationen.

Dieses Tagebuch soll auch als täglicher Fixpunkt dienen. Die Handlungsanweisungen und Übungen geben dir jeden Tag in deiner Trauer etwas zu tun, Zitate liefern Denkanstöße. Innerhalb eines Lebens, das leicht überwältigend wirkt, sind solche Fixpunkte sehr wichtig.

## ANMERKUNG ZU WIDERSTÄNDEN

Ich habe selbst einen Todesfall erlebt. In den ersten Monaten nach dem Tod meines Mannes Matt sperrte ich mich innerlich gegen alles, was versprach, meine Trauer verschwinden zu lassen. Vielleicht geht es dir ebenso. Doch keine Angst, nichts wird dir deine Trauer wegnehmen. Nicht dieses Arbeitsbuch, und auch sonst nichts. Es geht uns hier nicht darum, die Trauer verschwinden zu lassen. Nein, wir suchen nach Kameradschaft, Bestätigung und den Werkzeugen, die diese Zeit ein wenig leichter machen für dein Herz und deinen Geist. Ich möchte dir helfen, auf dem aufzubauen, was du bereits über dich weißt, die Liebe zu finden, die noch in dir steckt, und ihr zu folgen in dein zukünftiges Leben.

Wenn du einen inneren Widerstand gegen Übungen oder Aufgaben in diesem Buch spürst, kannst du diesen Widerstand immer beschreiben oder zeichnen. Erkunde ihn. Manchmal verrät er uns interessante Dinge.

Mit »Verlust« meine ich hauptsächlich »Tod«, du kannst dieses Buch aber auch verwenden, wenn du einen anderen Verlust erlitten hast. Da ich nicht auf jeden denkbaren Verlust eingehen kann, musst du an manchen Stellen mit einem übersetzenden Auge lesen und selbst erkunden, inwiefern meine Sätze für dein Leben zutreffen. Wichtig ist

auch der Hinweis darauf, dass du nicht alles in diesem Buch toll finden wirst. Menschen sind unterschiedlich; für den einen funktioniert die eine Übung, für den anderen eine andere. Nimm dir, was du brauchst, und ignoriere den Rest. Ich hoffe, du findest genug, was für dich hilfreich ist.

Fangen wir an!

Dieses Tagebuch ist dafür gedacht, dass du hinein schreibst und hinein zeichnest und es mit dir herumträgst. Es soll dein Anker im Sturm sein, und du darfst es gerne in die Ecke werfen, wenn dir gerade danach ist.

Hier ein paar nützliche Hinweise zu Beginn (die du beachten oder ignorieren kannst, ganz wie du magst):

Die Charts, Listen und Karten in diesem Buch sollen dir dabei helfen, deine Trauer zu verstehen und zu lernen, wie du dir selbst in dieser Trauer beistehst. Egal, wie viele Verluste du in deinem Leben schon erfahren hast, diesen Verlust erlebst du zum ersten Mal. Nähere dich deiner Erfahrung mit offenem Geist.

Vergiss nicht, dass du Übungen jederzeit wiederholen kannst. Trauern ist ein Prozess, und deine Trauer wird sich mit der Zeit verändern, und bestimmte Aspekte werden sich verschieben. Entsprechend wirst du auf die Fragen in diesem Buch auch unterschiedlich antworten. Was du gebraucht hast, als du eine Übung zum ersten Mal gemacht hast, unterscheidet sich vielleicht von dem, was du heute, morgen oder nächste Woche brauchst. Alles ist im Fluss, jederzeit.

Für den Fall, dass du mit der Methode, auf ein Stichwort hin zu schreiben, nicht vertraut bist, hier ein paar Hinweise:

- Stelle einen Timer. Wirklich. Du wirst überrascht sein, wie sehr das hilft. Zehn Minuten sind ein guter Anfang.
- Schreibe einfach immer weiter. Schreibe, bis die Zeit um ist.
- Wenn du beim Schreiben »stecken bleibst«, schreibe die Frage noch mal hin. Die Wiederholung der Frage ist wie das Betätigen einer Pumpe, die nichts mehr fördert: Es dauert vielleicht ein bisschen, bis wieder eigene Wörter fließen, aber fließen werden sie.
- Es geht hier nicht um Erörterungen oder nüchternes Abwägen – die Anstöße, die du hier bekommst, sollen als Sprungbretter für deinen assoziativen und kreativen Geist dienen. Schau, wohin er dich führt.

- Sobald du dich für das Schreiben frei machst, kommen die Wörter von selbst. Das tun sie immer. Vielleicht tauchen nicht immer die besten oder die einfachsten Wörter auf, aber es erscheinen Wörter. Das Gleiche gilt fürs Zeichnen oder andere kreative Betätigungen. Je mehr du dich auf die Seite einlässt, je mehr du dich auf dich selbst einlässt, desto leichter wird es. An manchen Tagen werden die Wörter nur so aus dir heraussprudeln. Und manchmal tröpfeln sie nur zäh. Wichtig ist, dass du dir Raum zu reden gibst.

Und hier einige Bemerkungen zum *Zeichnen*:

- Nimm die Stifte bzw. Farben, die dir momentan am liebsten sind. Bleistift, Leuchtstift, Wachsmalkreiden – ganz egal. Wenn es dir vor dem Gedanken gruselt, zeichnen zu müssen, kannst du eine Collage anfertigen. Das darfst du natürlich auch, wenn es dich nicht vor dem Gedanken gruselt. Vergiss nie: Das sind deine Bilder – du kannst nichts falsch machen.
- Für eine Collage sammelst du erst einmal einen Stapel Zeitschriften und besorgst dir eine gute Schere und einen Kleber (Klebstift, Tesa, Flüssigkleber, o.Ä.). Blättere die Zeitschriften mit der aktuellen Fragestellung im Kopf durch und schneide alle Bilder aus, die dich ansprechen. Lass deinen Geist durch die Seiten wandern. Die Bilder, die du auswählst, müssen dir gar nicht gefallen. Manchmal erzählen auch abstoßende Dinge eine Geschichte. Nichts von alledem muss einen Sinn ergeben, nichts muss »Kunst« sein. Suche vielleicht nach größeren Abbildungen für den Hintergrund und nach mehreren kleineren Bildern für den Vordergrund oder das Hauptbild. Arrangiere diese ausgeschnittenen Bilder so lange auf der Seite um, bis alles richtig an seinem Platz zu sein scheint, und klebe sie dann auf.

Das Übersetzen innerer Erfahrungen in Wörter und Bilder ist ein chaotischer Prozess. Die Suche nach dem perfekten Wort oder Bild ist müßig. Sammle lieber rohe Gedanken und Bilder: Skizzen, erste Entwürfe, Gedankensprünge und Bewusstseinsströme. Dieses Buch ist ein Ort für Experimente. Was du erschaffst, mag nicht hübsch sein. Und natürlich ist es alles andere als perfekt. Sollte dein innerer Kritiker dir im Weg stehen, dann gib ihm ein eigenes Notizbuch zum Zeichnen. Ein bisschen Time-Sharing im Kopf ist eine wunderbare Sache. Der Kritiker soll warten, bis er dran ist.

Dieses Buch kann weder eine Therapie ersetzen noch medizinische oder psychologische Hilfe. Aber zeige die Übungen und Erkundungen in diesem Buch ruhig deinem Therapeuten – oder denjenigen Personen, die dich moralisch unterstützen.



## KAPITEL 1

# Die Geschichte beginnt

**A**ls Erstes sollst du eine Geschichte erzählen bzw. aufschreiben. Du fragst dich, was Geschichtenerzählen mit deiner Trauer zu tun hat? Schließlich lebst du ja nicht in einer Fiktion. Du bist hier, weil du jemanden verloren hast, ohne den du nicht leben kannst oder möchtest. Das in eine Geschichte mit Anfang, Mitte und Ende zu verpacken – samt Wandlung der Hauptfigur zu einem noch besseren Menschen – wird schlicht nicht funktionieren.

Angesichts deines ganz realen Verlustes scheinen dir Geschichten vermutlich belanglos. Doch die klassische Struktur von Geschichten kommt nicht von irgendwoher. In der klassischen Entwicklungsreise des Protagonisten steckt viel Wahrheit, das gilt vermutlich auch für dein Leben. Gute Geschichten lassen uns in einer chaotisch und beängstigend scheinenden Wirklichkeit Ordnung erkennen. Zu Beginn der Geschichte lebt die Hauptfigur so dahin, glücklich oder unglücklich, typischerweise eher zufrieden als rastlos. Und dann ... passiert etwas. Ein Fremder taucht auf oder etwas geschieht, woraufhin die Hauptfigur etwas ihr Wertvolles verliert oder der Tod jemanden Teures zerstört. Widerwillig begibt sich die Hauptfigur auf eine Reise.

Ich wette, du möchtest nicht in deiner Situation stecken. Niemand sucht sich Trauer aus. Aber es ist, wie es ist. Und so begeben wir uns auf die Reise, wenigstens gemeinsam. Selbst dieser Widerwille gehört zu dieser Reise.

Du machst dir diese Mühe, weil du dir für dich etwas wünschst. Es ist egal, ob deine Trauer nun eine Reise ist oder ein Abenteuer oder nur etwas Grässliches, das du erleben musst – einen Startpunkt brauchst du doch. Beginne dein Tagebuch mit einer kreativen Übung, um dich von deinem denkenden Verstand zu lösen und in die tiefere Wahrheit deines Herzens abzutauchen.

Wenn du der Held oder die Heldin dieser Geschichte bist, die mehr ist als Fiktion, die alle Geschichten übertrifft, was ist dein Startpunkt? Sieh dich um. Befindest du dich bereits in »finsternen Wäldern«? Liegt das Licht deines verlorenen Lebens weit hinter dir oder erreichen noch ein paar Strahlen deine Füße? Wo startest du?

Male, collagiere oder schreibe deine Antwort nieder. Solltest du wirklich feststecken, beginne mit: »Ich muss dir erzählen, was passiert ist ...«

Was du gerade erlebst, ist schlimm. Deswegen ist es auch wichtig, dass du deine Geschichte erzählst. Nun, da du dich ein wenig orientiert hast, reden wir über die Realität der Trauer.

## WAS IST »NORMAL«?

Weil wir normalerweise nicht über die Realität der Trauer sprechen, ahnen die meisten Menschen nicht, welch vielfältige Formen Trauer annehmen kann. So merkwürdig sich deine »Symptome« anfühlen mögen, du bist wahrscheinlich nicht der Einzige, der sie spürt. Normale Trauer umspannt ein riesiges Feld.

Selbst wenn du in deinem Leben schon einmal Trauer erfahren hast, musstest du diese spezielle Geschichte doch noch nie erleben. Möglicherweise äußert sich deine Trauer auf verblüffende oder verwirrende Weise.

Unterstreiche oder umkreise in folgender Liste alle Symptome, die du schon gespürt hast. Was würdest du noch auf die Liste setzen?

- 
- Schlaflosigkeit
  - Erschöpfung
  - Verlorene Zeiten
  - Verwirrung
  - Traurigkeit
  - Wut
  - Tollpatschigkeit
  - Übermäßiges Schlafbedürfnis
  - Nervosität
  - Alpträume
  - Intensive Träume
  - Appetitlosigkeit
  - Interesslosigkeit
  - Das Gefühl, nirgendwo dazugehören
  - Fressattacken
  - Frust
  - Ein Gefühl von Unwirklichkeit
  - Einsamkeit
  - Gedächtnisverlust
  - Magenschmerzen, Schmerzen in der Brust und andere körperliche Beschwerden
  - Konzentrations- und Leistungsschwierigkeiten
  - Schwindel
  - Kurze Aufmerksamkeitsspanne
  - Rastlosigkeit
  - Hyperempfindsamkeit
  - Phantomschmerzen
  - Schwierigkeiten mit Mitmenschen
  - Das Gefühl, nichts hätte Bedeutung
  - Das Gefühl, alles hätte eine Bedeutung
  - Unfähigkeit, zu weinen
  - Taubheit
  - Stimmungsschwankungen
  - Heulen, bis man sich erbricht oder zu ersticken glaubt
  - Alltagsaufgaben scheinen verwirrend
  - Schreien im Auto
  - Leises Weinen
  - Das Gefühl, man wäre ganz anders als alle anderen
  - Reizbarkeit
  - Das Zurücklassen eines vollen Einkaufswagens im Supermarkt
  - Das Gefühl überwältigender Liebe für alles um dich herum.

## KÖRPER UND GEIST

Trauer packt den gesamten Körper. Du bist aus gutem Grund so schlapp. Du hältst aus gutem Grund weniger lang durch als früher. Aus gutem Grund kannst du dich nicht konzentrieren, scheinen noch die banalsten Aufgaben anstrengend. Dein Verstand versucht, einen Sinn in etwas zu finden, das keinen Sinn ergibt. Dein Körper versucht, etwas Unbegreifliches zu begreifen. Dein gesamtes System muss auf Hochtouren arbeiten, nur damit du diesen Tag hier durchstehst.

Halte unten fest, wie die Trauer dich körperlich und geistig mitgenommen hat. Du könntest mit den Worten beginnen: »Trauer lebt in meinem Körper ...«

Oder male die Umriss deines Körpers hin und zeige – mit Wörtern, Zeichnungen oder einer Collage –, wo die Trauer dich getroffen hat. Nimm Wörter oder Farben, um die verschiedenen Symptome anzuzeigen, und zeige mit Pfeilen, wo sie in deinem Körper oder Geist leben.

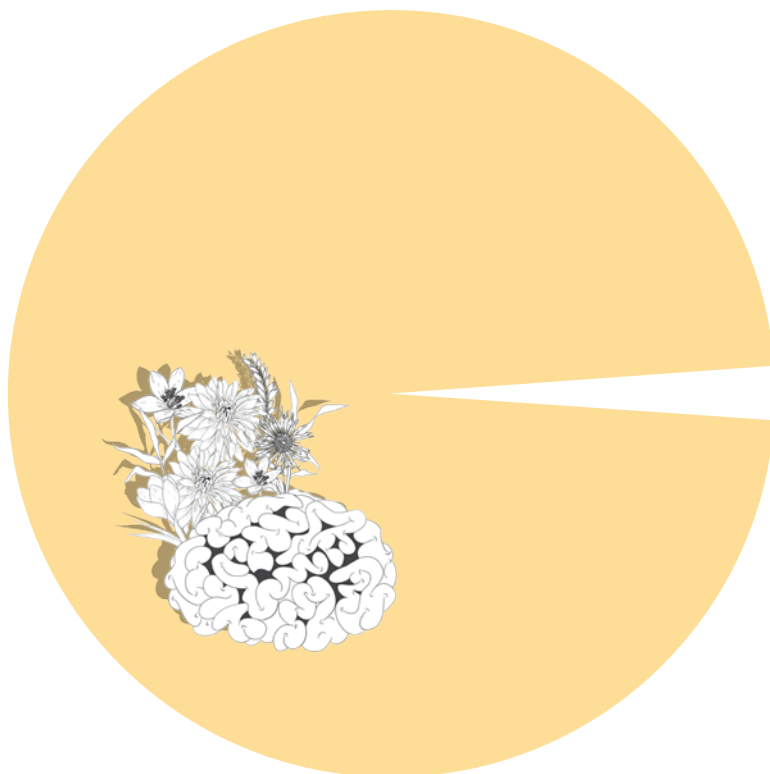
Wenn du Anstöße brauchst, geh ruhig zurück zu der Symptomliste auf der linken Seite.

## WARUM HABE ICH EINE MATSCHBIRNE?

Kognitive Veränderungen bei Trauernden sind ganz normal. Sich erinnern, nachdenken, aufmerksam bleiben – all das erfordert eine Menge Energie, und diese Energie hast du momentan gerade nicht übrig.

Betrachte die Sache folgendermaßen: Sagen wir, du hättest 100 Einheiten Hirnschmalz am Tag. Doch aktuell fressen Trauer, Trauma, Traurigkeit und Einsamkeit 99 dieser Energieeinheiten auf. Ein erbärmliches Prozent, mehr bleibt dir nicht übrig für die banalen Alltäglichkeiten, für das Arrangieren von Fahrgemeinschaften oder die Organisation einer Beerdigung. Außerdem muss dieses eine Prozent deinen Atem antreiben, dein Herz schlagen lassen und dir helfen, Zugang zu deinen kognitiven, sozialen und interpersonellen Fähigkeiten zu finden. Momentan steht eben nicht besonders weit oben auf der Prioritätenliste deines Gehirns, dass der Quirl in die Schublade gehört und nicht ins Eisfach und dass dein Schlüsselbund im Kästchen unter dem Badwaschbecken liegt, wo du ihn hingelegt hast, als vorhin das Toilettenpapier ausging.

Zeichne im folgenden Kuchendiagramm ein, wofür dein Gehirnschmalz gerade draufgeht. Was geht in die 99 Prozent? Wofür verwendest du das restliche eine Prozent?





Trauer beeinträchtigt deine kognitiven Fähigkeiten (etwa das Erinnerungsvermögen und die Länge deiner Aufmerksamkeitsspanne). Akustische Alarme oder beschriftete Haftnotizen helfen dir, wichtige Details besser im Auge zu behalten. Bepflastere notfalls das ganze Haus mit Post-its. Erinnerungsstützen helfen zwar nicht bei der Suche nach dem Schlüsselbund, aber wenigstens vergisst du andere wichtige Dinge nicht.

## DER TÄGLICHE NEBEL

Trauerarbeit findet, gerade am Anfang, hauptsächlich in Herz und Kopf statt. Taten kommen erst später. Es ist absolut nicht ungewöhnlich, dass du keinen Schimmer hast, welcher Tag heute ist, oder dich nicht erinnern kannst, wann du zuletzt etwas gegessen hast. Es ist ganz normal, dass ganze Stunden vergehen und du hinterher nicht eine Sache nennen kannst, die du getan hast. (Beunruhigend, oder?) In diesen verlorenen, scheinbar unproduktiven Zeitspannen versuchen Körper und Geist, den Verlust zu verarbeiten. Du bist dann wie benebelt, als würdest du mit offenen Augen schlafen. Dein Verstand klinkt sich aus, damit er heilen kann.

Gegen diesen dicken Nebel kannst du nicht viel ausrichten. Du kannst nur dafür sorgen, dass dein Körper die Zeit möglichst gut übersteht. Iss also genug, schlafe, trinke viel Wasser und bewege dich so viel, wie du schaffst. Das mag nicht beeindruckend klingen, aber mehr bleibt dir nicht. Sorge so gut es geht für dich selbst, im Wissen, dass der Nebel der verlorenen Zeiten sich irgendwann mal lichtet. Gib dich den verlorenen Zeiten hin, lasse sie zu, statt sie zu bekämpfen, und es wird dir ein wenig leichter fallen, die Trauer zu überleben.

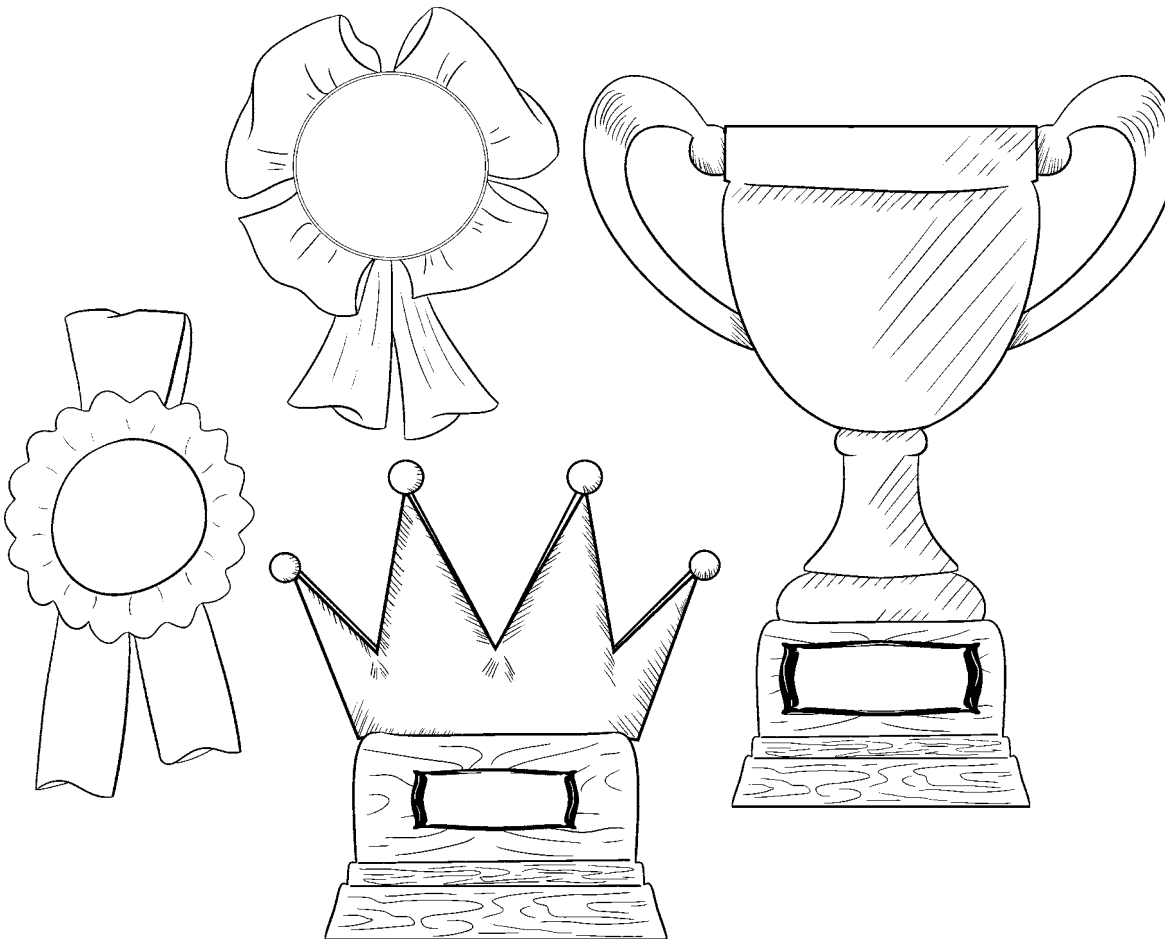
Male das Bild auf der folgenden Seite aus und gönne dabei deinem Verstand eine scheinbar unproduktive, in Wirklichkeit aber notwendige Auszeit.



## TRIUMPHE: EIN TAG NACH DEM NÄCHSTEN

Dein Kopf versucht, wie der Rest von dir, so gut wie möglich zu funktionieren und schwierige Zeiten zu überstehen. Trauer und der tägliche Nebel lassen deine Produktivität in den Keller rauschen. Wirf dir das bitte nicht vor. Klar hast du früher viel mehr geschafft. Aber diese Person bist du im Augenblick nicht.

Sehen wir uns an, was du heute erreicht hast. Nur heute. Hast du genug Wasser getrunken? Deine Zähne geputzt? Das zählt schon als Sieg. Verleihe dir einen Preis allein fürs Durchhalten. Das ist schon eine große Leistung.



Beschrifte diese Siegeszeichen mit Dingen, die du heute geschafft hast, egal, wie klein sie gewesen sein mögen. Feiere diese kleinen Siege.

## ÜBERLEBENSREGELN

Trauer bricht in Leben ein und wirbelt alles durcheinander. Es sind ungewöhnliche Zeiten, und folglich gelten die gewohnten Regeln gerade nicht. Dinge, die ganz einfach schienen, strengen plötzlich maßlos an. Es kostet dich mehr Mühe, einfach den Tag zu überstehen, als du es je für möglich gehalten hättest. Die alten Regeln gelten nicht mehr, es geht ums Überleben. Dafür brauchst du ein neues Regelwerk.

In den ersten Monaten nach Matts Tod folgte ich einer eigenen Liste von Überlebensregeln – Mahnungen, die mir halfen, den Tag oder nur den Augenblick durchzustehen. Hier einige davon:

- 1 Safety first. Autofahren ist gefährlich, wenn du völlig durch den Wind bist. Siehst du vor lauter Tränen nichts mehr? Dann fahre rechts ran. Fahre überhaupt nicht los, wenn du zu Beginn der Fahrt bereits aufgewühlt bist.
- 2 Trinke viel Wasser. Monatelanges Weinen entzieht dir echt viel Flüssigkeit.
- 3 Bewege dich, so oft es geht. Das löst zwar nichts, doch Bewegung fördert häufig den Seelenfrieden.
- 4 Begib dich ins Grüne. In einer unmenschlichen Welt kann die Natur ungemein beruhigen. Bäumen ist es egal, wenn du weinst.
- 5 Kümmere dich um etwas. Zupfe Unkraut im Garten. Bürste die Tiere. Schicke jemandem ein Care-Paket.
- 6 Lies etwas. Manchmal können richtige Wörter die Dinge ein wenig verschieben.
- 7 Geh unter die Dusche. Wirklich. Du wirst dich danach ein winziges bisschen besser fühlen. Das Gleiche gilt für andere Körperpflegemaßnahmen und sogar für all die mühseligen Putzaufgaben im Haus.
- 8 Iss etwas, egal, wie wenig. Am besten etwas Gesundes, Kräftigendes.
- 9 Wende deine Wut nicht gegen dich selbst. Nimm wahr, wenn du wütend bist. Nenne das Kind beim Namen, aber richte die Wut nicht gegen dich selbst!
- 10 Sage öfter Nein. Sage öfter Ja. Überlege dir, was dich wahrscheinlich aufbaut, und heb den Hintern hoch. Geh aus dem Haus, wann immer du willst. Sag Nein zu Dingen, die dich wahrscheinlich eher erschöpfen oder die dir das Gefühl geben, du müsstest deine Trauer rechtfertigen. Gehe wieder, wenn du dich irgendwo unwohl fühlst.

Doch die besten Regeln stellst du selbst auf, anhand deiner Erfahrungen. Du kennst dich selbst am besten. Schreibe deine eigenen Überlebensregeln in der harschen Wirklichkeit der Trauer hier unten hin. Nimm etwas aus meiner Liste oder denke dir selbst etwas aus. Zeichne ein Chart oder designe deine Liste als Mini-Poster. Mache mit deinem Handy ein Foto deiner Überlebensregeln, dann hast du sie immer dabei. Schau in unerträglich scheinenden Augenblicken auf deine Liste, um dich zu erinnern, was du tun kannst, um sie zu überstehen.

